



# So essen wir: Ernährungsmodelle im Überblick

Vegan, vegetarisch, fruktarisch – wie wir uns ernähren, ist eine individuelle Entscheidung. Doch welcher Begriff steht für welche Ernährungsweise? Einen Überblick, worauf Sie achten sollten, gibt es hier.

## Vegetarisch

✓  Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse	Milchprodukte Eier Honig	✗  Fleisch Fisch
! Sonderformen: Verzicht auf Milchprodukte oder Eier. Die <a href="#">vegetarische Ernährungspyramide</a> des Bundeszentrums für Ernährung zeigt, wie ein gut durchdachter vegetarischer Speiseplan aufgebaut sein kann.		

## Vegan









✓  Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse	✗  Fleisch Fisch Milchprodukte	Eier Honig
! Die <a href="#">Deutsche Gesellschaft für Ernährung</a> weist darauf hin, dass eine vegane Ernährung das Risiko eines Nährstoffmangels für das Vitamin B12 und weiterer Vitamine, Mineralstoffe und Proteine erhöhen kann. Eine <a href="#">Ernährungsberatung</a> hilft Ihnen dabei, dieses Risiko zu minimieren. Blutwerte regelmäßig checken.		

## Flexitarisch




✓  Alles, allerdings deutlich weniger Fleisch und Fisch (max. 3x in der Woche)  Wert auf hoher Qualität	✗  Fleisch aus nicht artgerechter Herkunft
---	--





## Fruktarisch

<p>✓  Obst (Fallobst, seltener gepflücktes Obst)</p> <p> Gemüse (wenn die Pflanze nicht verletzt wird)</p>	<p>✗  Fleisch</p> <p> Fisch</p> <p> Milchprodukte</p> <p> Eier</p> <p> Honig</p> <p> Geerntete pflanzliche Produkte</p>
<p>! Der Bedarf an Eiweiß, Eisen und den Vitaminen B12 und D muss gegebenenfalls durch Ergänzungsmittel gedeckt werden. Besondere Vorsicht ist geboten, um Mangelernährung zu vermeiden.</p>	

## Rohkost

<p>✓  Lebensmittel, die roh sind oder maximal auf 42 Grad erwärmt wurden</p>	<p>✗  Gekochte und verarbeitete Lebensmittel</p> <p> Tierische Produkte</p>
<p>! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zur Vorsicht: Rohes Fleisch und rohes Fleisch bergen Risiken für Lebensmittelvergiftungen. Auberginen, Bohnen und Kartoffeln sollten generell erhitzt werden.</p>	

## Low-Carb

<p>✓  Alles</p>	<p>✗  Kohlehydratreiche Lebensmittel wie Brot, Getreideprodukte und Kartoffeln werden zu großen Teilen durch fett- und eiweißreiche Produkte ersetzt.</p>
--	--

## Omnivor

<p>✓  Alles</p>	<p>✗</p>
--	----------

